Gesunder Schlaf!

Rathschläge und Winke für Kranke und Gesunde

von

Dr. Theod. Parthey.



Berlin.

Commissions-Verlag von Funcke & Naeter.

1887.

Gesunder Schlaf!



Komm, erquickender Schlaf, schweb' aus Elysium's
Myrthenhainen herauf, freundlicher Genius:
Mit der Palme des Friedens
Und dem Kelch der Vergessenheit.

I.

„Wer sollte“ — schreibt Demokrit in seinen geistreichen Abhandlungen — „den balsamischen Schlaf in der ambrosischen Nacht nicht lieben, diesen wohlthätigen, lebensverlängernden Stillstand, der als wahrer Pendel unserer Lebensuhr solche täglich ordnet und uns am Morgen um einen ganzen Zoll größer macht, als wir Abends waren. Wer wollte nicht dieses göttliche Intermezzo des Erdenlebens hochschätzen, wonach sich jeder sehnt, der des Tages Last und Hitze getragen hat, so wie sich der nach dem ewigen Schlaf sehnt, der alt, krank, arm, verfolgt, lebenssatt ist? Die erste Frage an einen Unglücklichen oder Kranken ja selbst Gesunden sollte sein: Wie schlafen Sie?

„Der Schlaf ist das stärkende Ausruhen, nicht bloß des Körpers, sondern auch unseres Denkorgans.“ Wieviel Tausende aber in unserer „nervös gewordenen“ Zeit sehnen vergebens diese Ruhe herbei, wieviel Tausende zermartern sich auf ihrem Lager, auf dem sie Stärkung suchen und von dem sie sich gebrochenen Körpers, wirren Geistes wieder erheben müssen. Schlaflosigkeit! Das ist der grausame Zustand, an dem sie leiden.

Schlaflosigkeit! — Wer weiß, was dieses Wort bedeutet, welchen Zustand es ausdrückt? Fragt die, die es wissen, die bis zur Melancholie, zur Manie, zum Wahnsinn, zur

Verzweifelung getrieben, Hand an das eigene Leben legen, um einer Qual zu entrinnen, die zu der fürchterlichsten gehört, die Menschen denken können. Gäbe es eine zuverlässige Statistik der Ursachen der Selbstmorde, man würde staunen über den hohen Prozentsatz, den das Nicht-schlafen-können zu dieser betrübenden Erscheinung beiträgt.

Und wie jede Krankheit nicht frägt nach Rang und Stand, wie sie Alle heimsucht, den Reichen wie den Armen, den König wie den Bettler, so auch die Schlaflosigkeit. In seinem mit dem raffinirtesten Luxus ausgestatteten Schlafgemach sucht sie den Reichen, die vornehme Modedame wie den Armen auf seinem elenden Lager, und aller Kunst des Arztes scheint sie zu spotten.

Die ärztliche Kunst vermag wohl den nach Schlaf verlangenden Organismus zu betäuben durch allerhand Narkotica, deren gebräuchlichstes das Morphium ist, aber den natürlichen, gesunden Schlaf vermag sie nicht mit Rezepten und Medizinen herbeizuführen.

„Die alten Ärzte und Physiologen," schreibt die „Wiener Presse" in einem Artikel, „waren der Ansicht, daß der Mensch dadurch Sehnsucht nach Ruhe und Schlaf fühle, also „schläfrig" werde, daß sein Gehirn am Abend oder überhaupt nach längerem Wachen blutreicher wird, bis diese Blutüberfüllung des Gehirns einen gewissen Grad erreicht, bei welchem der Schlaf beginnt. Während des Schlafes bleibt das Gehirn — so muthmaßten die Alten — gleichmäßig blutreich, um beim Erwachen wieder blutleer zu werden und so während des wachen Zustandes zu verbleiben.

Die Fortschritte der experimentellen Pathologie in den letzten Dezennien, welche uns über die wichtigsten Funktionen

des Organismus belehrten, waren auf dem Wege des Thierexperiments imstande, über den Zustand des Gehirns während des Schlafes Aufschlüsse zu geben. Diese Thierversuche sowohl, als auch vereinzelte Beobachtungen an Menschen mit zufällig verletzter Schädeldecke ergaben, daß die schon aus theoretischen Gründen bekämpften Anschauungen der Alten unrichtig, ja daß das Gegentheil ihrer Ansicht richtig sei. Das Gehirn des Schlafenden ist blutleerer, als das desselben Individuums im wachen Zustande. Es werden daher alle jene Momente, welche den Blutgehalt des Gehirns und seiner Hüllen vermehren und dadurch die Temperatur des Schädelinnern sowohl an sich, als auch im Vergleiche zu den übrigen Körpertheilen erhöhen, Schlaflosigkeit erzeugen.

Die Richtigkeit dieser Schlußfolgerung wird durch die Erfahrung täglich bestätigt. Es ist bekannt, daß Schlaflosigkeit bei jungen Menschen äußerst selten, im Mannesalter häufiger, im Greisenalter fast regelmäßig beobachtet wird. Die Ursache für die Schlaflosigkeit des Alters ist in Veränderungen gelegen, welche zumal die Blutgefäße betreffen. Diese verlieren im Greisenalter ihre Elastizität. Dadurch wird der Kreislauf verlangsamt, die Blutvertheilung ist mangelhaft, das Gehirn wird nur langsam und mühevoll vom Blute entlastet; spät stellt sich der zum Schlafe nothwendige Grad der Blutleere, und damit der Schlaf selbst ein. Je blutreicher das Gehirn ist, um so schwieriger wird jener Grad der Blutleere eintreten, welcher vom Schlafe gefordert wird. Wir wissen, daß die Thätigkeit jedes Organs, also auch des Gehirns, mit einer Blutüberfüllung desselben verbunden ist, deren Größe der dem Organe zugemutheten Arbeit beiläufig entspricht. Der Magen ist während der Verdauung

blutreicher als im Zustande der Ruhe; das durch geistige Arbeit angestrengte, durch Gemüthsbewegungen jeder Art, wie Schreck, Kummer, Sorge, Freude und Erwartung in Thätigkeit versetzte Gehirn blutreicher als im ruhigen Gemüthszustande. Eine Blutüberfüllung des Gehirns kann ferner nicht nur durch Inanspruchnahme desselben, nicht nur infolge Altersveränderungen seiner Gefäße zu stande kommen, sie kann auch künstlich erzeugt werden. Dies geschieht durch den Genuß gewisser Gifte; viele derselben von uns täglich genossen, da sie dem Kulturmenschen zum oft unabweisbaren Bedürfnisse geworden sind, so alkoholartige Getränke, ferner Thee, Kaffee, Tabak ꝛc. Hier spielen nun Individualität, Alter, Größe des genossenen Quantums, vor allem aber Gewöhnung eine große Rolle. Ihnen allen ist gemeinsam, daß sie die Temperatur des Schädelinnern erhöhen, die Blutmenge des Gehirns vermehren und dadurch Schlaflosigkeit erzeugen. Anderseits kennen wir Gifte, deren physiologische Wirkung eine den ebengenannten Mitteln entgegengesetzte ist. In kleinster Dosis dem Thierorganismus einverleibt, haben sie rasch Blutleere des Gehirns und seiner Häute zur Folge. Sie versetzen daher das Gehirn in jenen Zustand, in welchem es sich während des natürlichen Schlafes befindet: sie erzeugen künstlich Schlaf.

Neuere, noch nicht vollständig abgeschlossene Untersuchungen scheinen zu ergeben, daß nicht nur die Menge des im Gehirn zirkulirenden Blutes, sondern auch die Zusammensetzung desselben für das Zustandekommen des Schlafes von Wichtigkeit ist. Durch angestrengte Muskelthätigkeit sollen nämlich dem Blute gewisse Stoffe beigemengt werden, welche den Namen „Ermüdungssubstanzen“ erhielten, weil sie durch

ihren Einfluß auf das Gehirn das Gefühl der Ermüdung, der Abspannung erzeugen. Mit dieser Theorie steht nun die Erfahrung nicht im Widerspruche. Wir schlafen besser und anhaltender nach körperlichen Anstrengungen mäßigen Grades, als bei sitzender Lebensweise. Rationelle Reibung geistiger und körperlicher Arbeit, mäßige, körperliche Anstrengung zumal im Freien, Verhütung geistiger Überbürdung und Erregung durch ungeeignete Lektüre sind sichere Bürgen für das Gedeihen der Jugend, die des Himmelsgeschenkes des Schlafes in erhöhtem Maße bedarf. Wo aber bei einseitiger Pflege und Ausbildung des Geistes die Stärkung des Körpers vernachlässigt wird, wo das in Entwickelung befindliche Gehirn durch unmäßige Inanspruchnahme seine Thätigkeit in den Zustand dauernder Blutüberfüllung versetzt, dem Organismus die Ruhe und Erholung des natürlichen Schlafes versagt, entsteht, wenn nicht schwere Erkrankung, jener Zustand, welcher unserer Zeit seinen Stempel aufdrückt und sich in Nervosität, Unentschlossenheit und Mangel an Selbstvertrauen äußert. Von frühester Jugend an muß Körper und Geist gleichmäßig gebildet und gepflegt werden; mit großer Sorgfalt ist eine Überlastung des letzteren auf Kosten des Leibes zu verhüten und darauf zu achten, daß der Ermüdung des Tages die Erholung der Nacht ungeschmälert folge."



II.

Aus der vorstehenden kurzen Darstellung ersehen wir, daß die Hauptbedingung eines gesunden Schlafes eine vernünftige und naturgemäße Lebensweise ist, da diese allein die menschlichen Organe in ihrer natürlichen Thätigkeit erhalten kann. Je weiter man von einer solchen Lebensweise sich entfernt — und das ist heutzutage leider Gottes die Regel —, um so weniger darf man erwarten von der Geißel der Krankheit verschont zu bleiben. Wie das Überladen des Magens sich durch übele Gefühle aller Art rächt und bei fortgesetzter Mißhandlung der Magen schließlich den Dienst versagt, so nicht minder die Nerven, das Gehirn, denen man eine fortgesetzte Erregung zumuthet.

Damit ist in der Hauptsache schon gesagt, was man thun soll, um das Glück eines gesunden Schlafes zu genießen. Lebe vernünftig und du wirst gut schlafen. In diesem Satz ist die ganze Kunst verrathen. Darum ist auch die Möglichkeit einer Heilung so lange nicht ausgeschlossen, als die Möglichkeit einer durchgreifenden Regeneration unseres Körpers durch eine vernünftige Lebensweise gegeben ist. Und in diesem Falle sind die nothwendigsten Mittel Energie und Wille! Auch hier gilt die alte Erfahrung, daß ein Übel, welches im Entstehen ist, mit gutem Willen sich leicht

beseitigen läßt, während die tief eingewurzelte Krankheit, wenn überhaupt, nur durch ausdauernde, lange Bekämpfung bezwungen werden kann.

Haben wir damit den Weg gefunden, den wir einschlagen müssen, um das gesunde Leben der Organe aufrecht zu erhalten, so müssen wir doch leider erkennen, daß unsere Lebensweise viel zu stark beeinflußt wird durch die Bedingungen, unter denen wir zu existiren gezwungen sind, durch unsere ganzen sozialen Verhältnisse, denen sich der Wohlhabende vielleicht zu entziehen vermag, unter denen der Arme aber langsam verbluten muß.

Deshalb ist die Frage der Gesundheitspflege im Grunde eine Frage der nationalen Ökonomik, die Hilfe des Arztes beschränkt sich auf jene, die sich selbst helfen können, im übrigen kann seine Kunst nur lindern und mildern.

Indessen ist die Grenze der Selbsthilfe noch ziemlich weit gezogen und durch die Beachtung der Rathschläge und Winke, die wir nachstehend geben wollen, wird auch der, dem Fortuna ihr Füllhorn nicht in den Schooß geschüttet hat, vieles thun können, um eines gesunden Schlafes theilhaftig zu werden.

Zunächst ist es die Frage der gesunden Wohnung, die auch der in dieser Hinsicht recht stiefmütterlich behandelte — noch richtiger mißhandelte — Großstädter in einer für sich vortheilhaften Weise lösen kann, wenn er die eigene Bequemlichkeit zu Gunsten seiner Gesundheit zu überwinden imstande ist. Wie es in der modernen Großstadt mit den Wohnungen meist beschaffen ist, mag ein Artikel, den wir in der „Nation" über Berliner Wohnungen fanden, erkennen lassen. Der Artikel sagt:

„Die persönliche Hygieine ist in letzter Zeit populär geworden. Man trägt hygieinische Röcke und Hosenträger, ißt hygieinische Beefsteaks, trinkt hygieinische Wässer, Biere, Weine, tanzt hygieinisch und läuft hygieinisch Schlittschuh, sitzt in hygieinischen Kneipen ꝛc. ꝛc. Schade nur, daß das hygieinische Mäntelchen zwar à la mode, aber doch recht fadenscheinig gewoben ist. Wir wollen gar nicht davon reden, daß halb Berlin tagtäglich im Pferdebahnwagen sitzt, die stets bei schlechtem, häufig auch bei gutem Wetter allem andern, nur nicht den bescheidensten Anforderungen an frische Luft genügen, sondern eine grauenhafte Atmosphäre von Petroleum, feuchten Kleidern, schlechtem Atem und event. noch schlechteren Parfüms bergen, wir wollen von unsern Konzert- und Versammlungssälen ganz schweigen, aber wie sieht es mit dem ersten Erforderniß aller Hygieine, mit Licht und Luft in unseren Wohnungen aus!? Darüber ist schon so viel geschrieben und gescholten worden, wer aber, wie Schreiber dieser Zeilen, in der Lage war, in Berlin und noch dazu in Berlin-West*) Wohnungen zu suchen, hat entweder überhaupt kein Verständniß für die Hygieine, oder er sucht nach Kräften seine Stimme in dem Chorus der Entrüsteten mittönen zu lassen. Es ist wirklich unglaublich, welche Erfahrungen man nach dieser Richtung hin macht, nicht etwa in den älteren, bescheideneren Häusern — im Gegentheil, diese sind oft noch besser und vernünftiger eingerichtet —, sondern besonders in den neuen, stolzen Miethspalästen, die sich mit Marmor und Granitsäulen, Butzenscheiben und Sammetteppichen auf den Treppen, Stuck und

*) Dem vornehmsten Viertel.

Schnitzereien an Decken und Wänden breit machen. Vor kurzem war ein kleiner Aufsatz in der Sonntagsbeilage einer hiesigen Zeitung über die Kunst unserer Baumeister, dunkle Treppen zu bauen, der den Aufwand von Scharfsinn und Spitzfindigkeit, der diesem allerdings meist vortrefflich gelösten Problem geopfert wird, geißelte. Über die Kunst unserer Baumeister lassen sich noch ganz andere Dinge sagen! Früher baute man wenigstens nur eine Vorderfront mit einem oder zwei daranstoßenden Seitenflügeln. Selbst wenn zwei solcher Häuser von zwei Parallelstraßen aus aneinanderstoßen, ist für das Eindringen von Licht und Luft in das Innere eines solchen Kastens wenigstens noch eine Möglichkeit gegeben und die Zirkulation der Luft nicht ganz illusorisch gemacht. Jetzt baut man, um den Raum bis auf den letzten Zoll auszunutzen, in sich selbst geschlossene Quadrate drei bis vier Stock hoch, mit Höfen, die kaum 20—30 Schritt im Geviert messen. Natürlich herrscht in den unteren Stockwerken, besonders im Erdgeschoß, eine geradezu ägyptische Finsterniß. Das berühmte nach hinten gelegene Berliner Zimmer hat am hellen Mittag ungefähr dasselbe Licht, wie Hundings Hütte in der Walküre, ehe der Mond aufgeht. Die dahinter liegenden Nebenräume gähnen uns wie Eingänge zu ebensoviel Höhlen an und auf Flur und Nebenräumen, wenn solche überhaupt vorhanden, wird auf die ewige Gaslampe gerechnet! „Dieser paterre gelegene Keller ist unmöglich“, sagt der um der Seinigen Wohl besorgte Familienvater, wendet sich mit Grausen und steigt in die oberen Regionen! Oben ist es nun freilich heller; aber was an Licht gewonnen wird, wird an Luft verloren. Denn was ist die Folge dieser Höfe? In dem engen Schlot von Hof sind die vier Wände immer

wärmer wie die umgebende Luft. Infolgedessen sinkt also die kalte Außenluft in der Mitte des Schlotes bis zum Boden herab und steigt an den Wänden des Karrees in die Höhe. Wer also im ersten, zweiten oder dritten Stock die Fenster öffnet und den harmlosen und doch nicht zu unbescheidenen Wunsch hat, etwas frische Luft in sein Schlafzimmer zu bekommen, empfängt die Ausdünstungen sämmtlicher unter ihm wohnenden Miether aus erster Hand und thäte vielleicht besser, das todte Rennen nach frischer, reiner Luft von vorueherein aufzugeben. Diese Verhältnisse sind etwas krasser bei Windstille, ändern sich aber nicht wesentlich, wenn eine bewegte Luftschicht über den „Schornsteinhof“ fortstreicht.

Soviel über das Dehors, dem sich das „Innere der Natur“ ebenbürtig an die Seite stellt. Durch einen winzigen Flur, dessen Dunkelheit direkt proportional dem schattenhaften Treppenaufgang ist, gelangt man in die Vorderzimmer, die an Stuck, schönen Tapeten, Parkettfußböden, geschnitzten Thüren und Architraven und stilgerechten bunten Öfen nichts zu wünschen übrig lassen; meist auch, wenigstens in einem Exemplar, mit gütiger Unterstützung des jetzt beliebten erkerartigen Vorbaues leidliche Raumverhältnisse zeigen. Das Speisezimmer erfreut sich sogar meist einer unverhältnißmäßigen Größe. Aber dahinter liegt nun die Kehrseite der Medaille in Gestalt kleiner Käfige, die als Schlafzimmer resp. Ankleidezimmer, auch als Rauch- oder Herrenzimmer bezeichnet werden, denen sich unmittelbar die Küche und in irgend einem dunklen Winkel die Badezelle (zugleich Klosett) anschließen. Das Gesinde wird in den unglaublichsten Hängeböden untergebracht; anderweitige Nebenräume fehlen; aber

natürlich sind für die Köchin die merkwürdigsten Überraschungen, als da sind warme und kalte Wasserhähne, Abspülbehälter, Topfgesimse 2c. vorgesehen! Dies Beispiel für viele! Daß ein Theil der Hinterzimmer nicht nach dem Hof, sondern etwa nach einem hinter dem Hof gelegenen Gärtchen sehen, gereicht zu den erfreulichen, leider nur seltenen Ausnahmen. Und das sind Wohnungen, deren billigste das Gesammtgehalt eines königlich preußischen Regierungsrathes verschlingen würde! Häuser, welche mit maßlosem Anspruch gebaut sind, hinter ihrer schönen Façade die besser situirte Minderheit zu beherbergen. Die bekannte Rose, hinter der die Schlange lauert, ist nur ein unzureichender Vergleich dafür. Nun sollte man meinen, solche Häuser würden in dem Zeitalter der Hygieine von keiner Seele bewohnt werden. Weit gefehlt, kaum gebaut sind sie auch schon von unten bis oben bezogen.

Wie die Betreffenden wirthschaftlich auskommen, mag ihre Sorge sein, daß sie sich einer schweren Schädigung ihrer Gesundheit unverantwortlich und leichtsinnig aussetzen, ist zweifellos."

Zustände, wie die hier geschilderten, mögen in anderen Großstädten weniger auffallend hervortreten, im allgemeinen aber ist der Unterschied kein großer. Der Baustellenwucher hat überall dafür gesorgt, auch das kleinste und ungesundeste Fleckchen Erde in der ertragbringendsten Weise auszubeuten, gleichviel, ob die Bewohner solcher Häuser darüber zu Grunde gehen oder nicht. Wir haben leider keine Menschenschutzvereine, die mit aller Energie auf diese Mißstände hinweisen, keine Gemeindevertretung, die sich um die Wohlfahrt ihrer Glieder so kümmert, wie um die Beitreibung der Steuern. Um so mehr ist es eine Forderung, die der einzelne sich

selbst gegenüber erfüllen muß, vor allem aber derjenige, der seine Gesundheit als das köstlichste Gut, das er besitzen kann, bewahren will.

Überall wo viele Menschen auf kleinen Räumen, noch dazu aber in ungesunden Wohnungen zusammengepfercht sind — vornehmlich in den Miethskasernen unserer Großstädte — werden Krankheiten und Epidemien am nachdrücklichsten sich geltend machen. Wie mancher aber ist imstande, vor den Thoren der Stadt, in nahen Vororten bessere und billigere Wohnung zu finden, als die, welche er rücksichtslos gegen sich selbst nur der eigenen Bequemlichkeit wegen gewählt hat.

Gesund wird man überall da wohnen, wo Luft und Licht genügend Zutritt haben. Man ziehe deshalb Häuser vor, die möglichst hoch gelegen sind, auf Kiesboden stehen und deren Keller nicht durch das steigende Grundwasser verpestet werden können. Kellerwohnungen und Wohnungen in engen Höfen, Wohnungen, die durch Klosetanlagen ohne Wasserspülung verpestet werden, sollten einfach nicht bewohnt werden, denn sie morden die Gesundheit und das Leben ihrer Bewohner systematisch. Leider fehlen uns Gesetze, die gegen dieses gemeingefährliche Treiben gewissenloser Bauspekulanten vorgehen Wie unsere Strafgesetze die unmittelbare Körperverletzung, den unmittelbaren Todtschlag und Mord bestrafen, so sollte sie nicht minder hart diesen langsamen Mord, die systematische Gesundheitsverletzung mit harten Strafen belegen.



III.

Neben der Lage und Beschaffenheit des Hauses ist die Frage der Wohnung selbst von großer Wichtigkeit, und innerhalb dieser ist es wiederum das Schlafzimmer, welches unsere besondere Aufmerksamkeit erfordert.

Wie viel ist hier schon gegen die Unsitte gepredigt worden, sich „gute Stuben" zu halten, in die man nur dann hineinkommt, wenn es die Repräsentationspflicht erfordert. Den „guten Möbeln" darf beileibe nichts geschehen, die gute Gesundheit aber — du lieber Gott — die engsten Winkel, die dunkelsten Kammern sind den Meisten als Schlafräume gerade gut genug; nun, sie mögen sich denn auch darüber nicht wundern, wenn sie im Angesichte ihrer gut erhaltenen Möbel selbst elend werden.

Ein für alle mal sollte in jeder Familie Regel sein, das beste, geräumigste Zimmer als Schlafzimmer zu benutzen und aus diesem Zimmer allen Putz und Tand, kurz alles zu entfernen, was mit dem Schlafen und der körperlichen Reinhaltung nichts zu thun hat.

In keinem Zimmer hält sich der Mensch so andauernd auf als in seinem Schlafzimmer, deshalb muß diesem, wenn man gesund schlafen will, die größte Sorgfalt zugewendet, die strengste Kritik an ihm geübt werden. Blumen, Vögel,

kurz nichts ist darin zu dulden, was mit seinen Zwecken nicht im Einklang steht.

Abgesehen davon, daß am Tage für genügende Lüftung gesorgt werden muß, ist eine gute, selbstthätige Ventilation auch des Nachts erforderlich, umsomehr da, wo man Nachtlichter brennt, die den Sauerstoff, die Lungennahrung in starkem Maße absorbiren.

Den Zug halte man fern, indem man die Thüren gut geschlossen hält, wer aber das offene Fenster des Nachts scheut — damit ist nicht das Offenstehen aller Fensterflügel gemeint, sondern nur das halbe Öffnen eines der oberen Flügel — der kann sich eine einfache Ventilation an einer der oberen Fensterscheiben anbringen lassen, oder noch einfacher einen der oberen Fensterflügel durch ein Drahtfenster ersetzen, welches der angenehmen Nachtluft den ungehinderten Zutritt und der schlechten Zimmerluft das Entweichen fortdauernd gestattet. Besonders wichtig ist dies im geheizten Zimmer.

Auch das Bett, in dem wir schlafen, verdient unsere volle Aufmerksamkeit und zwar umsomehr, als weibliche Fürsorge es in der Regel mehr zu einer Marter- denn Erholungsstätte zu machen pflegt.

Vor allem gewöhne man sich an ein hartes Lager. Das harte Bett des Kapuziners, das auch Seneca hatte und dem man beim Aufstehen nicht ansieht, daß Jemand darauf gelegen, ist eine Matratze von Stroh oder Moos; auch „König Joseph's Hirschhaut" — schreibt Demokrit — „sind gesunder als das Eiderdunenbett, in das man versinkt." Eine Sprungfeder- oder auch eine gewöhnliche Matratze mit einem Betttuch überlegt genügt. Unterbetten dagegen dulde

man nicht, auch wenn es das eigene Behagen im Anfange etwas stören will. Auch das Federdeckbett beseitige man, dagegen benutze man einen Schlafsack, wie ihn Prof. Jaeger anempfiehlt, dessen Wolltheorie — wenn auch nicht im Extrem — volle Beachtung verdient.

Dieser Schlafsack umhüllt den Körper vollständig und macht zugleich das sich Bloslegen unmöglich. Im Sommer ist er ausreichend, im Winter dagegen mag man vielleicht, bis zum Unterleib sich bedeckend, eine Wolldecke hinzunehmen. Ein leichtes Federkissen über dem Keilkissen wird die Annehmlichkeit der Kopflage erhöhen. Alles sonstige Bettzeug aber beseitige man, es ist vom Überfluß und deshalb vom Übel, man beachte, daß der Kopf kalt, die Füße aber warm gehalten werden sollen. Portièren und Bettvorhänge lasse man nur soweit bestehen, als sie den Zutritt frischer Luft und das Austreten der ausgeathmeten schlechten Luft nicht hindern. Am besten beseitigt man sie, da sie nicht nur ein überflüssiger Luxus, sondern auch Staubaufsammler sind und sich dadurch als schädlich erweisen.

Jede Aufmerksamkeit, die wir auf die Räume verwenden, die uns umgeben, ist eine Aufmerksamkeit, die wir unserm körperlichen und geistigen Wohlbefinden erweisen, und ein Opfer für diese zu bringen, sollte uns weniger schwer erscheinen als die großen Opfer, die wir für flüchtigen Genuß uns auferlegen. Man bilde sich nicht ein, durch kurze Erholungstouren den Schaden ausgleichen zu können, den wir uns durch Nachlässigkeit unsern Wohnräumen gegenüber andauernd zufügen.



IV.

Außer den Bedingungen, die wir äußerlich unserem Wohlbefinden schuldig sind, ist es nicht minder wichtig, auch unsern inneren Menschen einer aufmerksamen Beachtung zu unterziehen.

Die Hauptbedingung jedes körperlichen Wohlbefindens ist die geregelte Verdauung, denn von ihr ist die richtige Zirkulation unseres Lebenselixires, des Blutes, abhängig. Die gestörte Verdauung bewirkt die Störung der Blutzirkulation, schafft dickes, ungesundes Blut, verhindert die Ausscheidungen schlechter Stoffe und führt zu Krankheiten aller Art, also auch zur Störung unseres ganzen Nervensystems, welche wiederum die Schlaflosigkeit bedingt.

Wie in einer Maschine, so greift auch im menschlichen Organismus ein Theilchen in das andere, und die Benachtheiligung des einen hat die des anderen zur nothwendigen und selbstverständlichen Folge.

Die geregelte Verdauung wird man bestens nach einem geregelten Stuhlgang beurtheilen können. Es ist eine zumeist bei Frauen häufige Erscheinung, Tage lang nicht zu Stuhle zu gehen, und keine Rücksichtslosigkeit gegen den eigenen Körper ist größer als diese. Wie man täglich das Bedürfniß hat Speise und Trank zu sich zu nehmen, so hat man auch

das Bedürfniß täglich zu entleeren, und nur wenn Störungen vorhanden sind oder gewaltsame Unterdrückungen beliebt werden, wird sich dieses natürliche Bedürfniß nicht einstellen. Wo dies bei sonst scheinbar normalen Verhältnissen nicht der Fall ist, da sorge man auf künstlichem Wege für gute Leibesöffnung. Man applizire sich vermittelst eines Irrigators ein Klystier von einfach lauwarmem Wasser oder wende sonst leicht abführende Mittel an, trinke am besten morgens ein Glas frische Milch. Man zwinge sich zur täglichen Entleerung, und es wird nicht lange dauern, so wird sich das natürliche Bedürfniß dazu geltend machen. Vor allem aber geschehe dies bei den von Schlaflosigkeit Geplagten vor dem Zubettgehen. Die überfüllten Gedärme üben einen Druck auf die ganzen inneren Organe, der sich in letzter Instanz durch Kopfschmerz geltend macht und die Blutentleerung des Gehirns verhindert.

„Ich hatte auch eine Zeit," schreibt der lachende Philosoph, „wo ich drei Monate lang nicht schlafen konnte ohne Opiate bei gesundem Leibe, aber krankem Geiste, bis ein wahres Wunderelixir den Ideentumult hemmte in einem Tage; erheitert trat ich in mein sechsundsechszigstes Jahr, durch besseren Schlaf, und diesen Schlaf verschaffte ein Klystier mit kaltem Wasser. Ich verdanke der kalten Kanonade mehr, als Könige der heißen verdanken. Meines Aeskulap's Scepter ist nicht mehr der Schlangenstab sondern die Klystierspritze, und alle Schüsse, die ich nun thun werde, seien dir geheiligt, dir, dem Erlöser aus Verstopfung und Schlaflosigkeit! Nach dem dreißigsten Klystier besang ich es und ich glaube, die Ode macht dem Klystier Ehre und dem Sänger keine Schande!"

Also man beachte die geregelte Verdauung. Sorge, daß regelmäßig nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen eine Entleerung stattfindet und man wird — wenn andere Ursachen nicht störend einwirken — bald bemerken, daß der bisher unruhige Schlaf sich in einen ruhigen, regelmäßigen verwandelt, man wird statt matt und mit dem Gefühl des Zerschlagenseins der Glieder aufzustehen, gestärkt und gekräftigt das Lager verlassen können.

Dazu ist aber nöthig, auch den Abend, der nicht der erhöhten körperlichen und geistigen Ausschweifung, sondern der Ruhe und Erholung von der Arbeit des Tages gewidmet sein soll, in seine natürlichen Rechte setzen. Wie, wenn die Sonne im Westen hinabgesunken ist, die Dämmerung anbricht und langsam, kaum merklich, die Nacht ihr folgt, so der Schlaf dem Wachen. Die Blutentleerung des Gehirns, die, wie wir gesehen haben, die nothwendige Vorbedingung des Schlafes ist, vollzieht sich nur ebenso allmählich, und diesen Prozeß soll man nicht gewaltsam stören, sondern befördern. Man meide also schwer verdauliche Speisen und aufregende Getränke, je nachdem Individualität und Gewöhnung dies bedingen. Wer des Abends sich die „nöthige Bettschwere" antrinkt, übersieht, daß er sich betäubt, nicht aber den seinem Körper nothwendigen, gesunden Schlaf herbeiführt. Alle Betäubungsmittel, auch die ärztlich verordneten, helfen nur für kurze Zeit, die Gewöhnung erfolgt zu schnell, und die Vergrößerung der Dosen ruinirt schließlich den Magen und das ganze Nervensystem, so daß der Zustand anstatt besser, schlimmer wird. Nur in schweren Krankheitsfällen darf vorübergehend das Anwenden künstlicher Mittel gestattet sein. Leider nimmt die Sucht, sich künstlich den entbehrten Schlaf zu verschaffen,

immer mehr zu, es ist eine der Krankheiten, die, wie der Zustand, aus welchem sie entspringt, unserer Zeit ihren Stempel aufdrückt.

Wir wollen an dieser Stelle nicht unterlassen, vor dem Geheimmittelschwindel zu warnen, der auch die Nervenleidenden, Schlaflosen nach Kräften zu brandschatzen sucht. Erst kürzlich hat die Presse zwei „beliebte“ Schlafmittel, das sogenannte Hopeïn und das von England importirte »Condensed beer« — im Letzteren sollte Ersteres enthalten sein — ihres „Geheimnisses“ entkleidet. Beide enthalten Morphium, dessen Benutzung ebenso wie die des Chloralhydrates nur nach ärztlicher Vorschrift und nur in schweren Fällen gestattet werden kann. Der Schlaflosigkeit wird man nur durch eine allenthalben vernünftige und geregelte Lebensweise begegnen können — niemals aber durch Medicamente.

Damit soll freilich nicht gesagt sein, daß ein Gesunder in seinen Gewohnheiten eine Änderung eintreten lassen soll, wenn sich das Bedürfniß dazu ihm nicht von selbst aufdrängt, der Leidende aber hat alle Ursache doppelt vorsichtig mit dem zu sein, was ihm, so lange er „gesund“, Gewohnheit war. —

Ein regelmäßiges und geregeltes Leben wird dazu führen, daß auch der Schlaf seine Rechte von uns fordert — zur regelmäßigen Zeit. Wenn mit dem zunehmenden Alter das Bedürfniß des anhaltenden Schlafes von 6—8 Stunden sich verringert, so gleicht sich dies durch die häufigere Wiederkehr des Schlafbedürfnisses aus. Alte Herren und Damen pflegen ihr Mittagsschläfchen zu halten und ziehen diesen oft dem Schlaf der Nacht vor — einfach — weil die Ermüdung durch nichts unterbrochen am Nachmittag natürlich an sie

herangetreten ist, während sie des Abends künstlich fern gehalten wurde. Man nennt den Schlaf vor Mitternacht nicht deshalb den gesündesten, weil er sich in dieser Zeit vollzieht, sondern, weil man denen, die sich zu gehöriger Zeit zu Bett legen, ein solides Verhalten zuerkennen kann. An diesem, nicht an der Vormitternacht liegt es.

Und noch ein Umstand ist zu beachten für diejenigen, die sich des Segens eines gesunden Schlafes erfreuen wollen. Die Lage des Körpers. Es ist nicht gleichgiltig, wie der Körper liegt. Jeder sollte sich soviel als möglich zu gewöhnen suchen, auf der rechten Seite und so zu schlafen, daß der Mund nicht allzunahe der Wand sich befindet. Das Schlafen auf der linken Seite versetzt den Körper durch den Druck, der auf das Herz geübt wird, in Unruhe; das Schlafen auf dem Rücken zieht den Hauptnervenstrang in Leidenschaft, und schwere Träume, wie Alpdrücken, sind die fast regelmäßigen Folgen dieser Körperlage. Die Gewöhnung thut hier viel und erzieht den Körper so, daß er das Unbequeme jeder falschen Lage sofort empfinden läßt.

Viele haben die Angewohnheit, den Aufenthalt im Bett über Gebühr auszudehnen und ihren Körper dadurch um die Stärkung zu betrügen, die ihm der Schlaf gebracht hat. Der Schlaf ist desto gesunder je mäßiger er genossen wird. Sobald man ausgeschlafen hat, soll man das Bett verlassen, der zweite Schlaf führt in der Regel nur zu Träumen, die bei schwachen Naturen von sexuellen Erregungen begleitet sind. Den frühen Morgen benutze man zu einem Bad, zu einem kurzen Aufenthalt in der frischen Natur, und man wird dadurch seinem Körper einen bessern Dienst erweisen, als dadurch, daß man ihn im Bett unnöthiger Weise herumwälzt.

Auch auf die Stellung des Bettes in der Schlafstube haben Nervenleidende mehr als andere Menschenkinder Acht zu geben. Reichenbach macht darauf aufmerksam, daß, wenn schon ein Magnet auf sensitive Personen einen Einfluß ausübe, der Erdmagnetismus noch viel mehr auf das Nervensystem wirken müsse. Da sich nun die magnetische Strömung vom Nord- zum Südpol fortbewegt, so werden wir am besten mit den Füßen nach Süden und mit der Kopfstelle nach Norden liegen, damit wir in der Richtung von dem Kopf nach den Füßen und nicht in umgekehrter Richtung von dem Magnetismus bestrichen werden. Gestattet die Lage unserer Stube aus irgend einem Grunde diese Stellung unseres Bettes nicht, so dürfen wir als die nächstbest. Lage desselben die von Westen nach Osten ansehen, so daß, wenn wir in unserem Bett aufrecht sitzen, unsere Augen nach Süden oder Osten gerichtet sind, aber nicht nach Norden oder Westen. Mancher, der vergebens den Schlaf herbeisehnte, hat sich dadurch zu helfen gewußt, daß er die Fußstelle seines Bettes zur Kopfstelle umgestaltete; sofort war dann Freund Morpheus bereit, die müden Augenlider zum Schlafe zuzudrücken. Dr. Fischweiler in Magdeburg, welcher 109 Jahre alt wurde, schrieb sein langes Leben hauptsächlich dem Umstande zu, daß er stets mit dem Kopf nach Norden gerichtet schlief. Es dürften alle Nervenleidende gut thun, auf die Lage ihres Bettes seiner Weltrichtung nach einige Rücksicht zu nehmen, da hier mehr als irgend wo anders das Sprichwort zur Geltung zu kommen scheint: „Wie du dich bettest, so schläfst du!“

Damit haben wir die Betrachtungen erschöpft, zu denen uns unser Thema Veranlassung gab. Sie haben und sollen nur den Zweck haben, den Leidenden allenthalben an die

Forderungen zu erinnern, die die Natur uns stellt, wenn wir ihre Segnungen — und ihre größte ist der gesunde Schlaf — empfangen wollen. Auch für den gesunden Schlaf ist kein Kraut gewachsen. Mit einem Löffel Medizin, mit einer Badereise ist nichts erreicht, wenn man die alten Gewohnheiten nicht aufgeben will. Es gehört wahrhaftig eine gesunde Natur dazu, in unsern vielfach ungesunden, überhitzten Schlafräumen überhaupt schlafen zu können. Man prüfe also, ehe man in die Ferne schweift, seine eigene Umgebung. Prüfe Haus, Wohnung, Schlafzimmer, Bett, Ventilation, beobachte die eigene Verdauung und handle auch im Übrigen nach den Rathschlägen, die wir gegeben. Man hat sich oft in alten Wohnungen gesund gefühlt, und in den neuen ist uns der Arzt nicht aus dem Haus gekommen. In solchen Fällen sehe man sich doppelt seine Wohnung, das Haus, die Straße an, denn der Arzt wird immer nur vorübergehend Hülfe schaffen können, wenn man den Pestheerd nicht verläßt.

In veralteten Fällen lasse man es an doppelter Umsicht und an Geduld und Ausdauer nicht fehlen, einen Körper, den zwanzig Jahre ruinirt haben, kräftigt man nicht in vierzehn Tagen, und schließlich hat auch die Natur ihre Grenzen. Dennoch wird man bemerken, daß jede Aufmerksamkeit, die man dem Körper erweist, von ihm empfunden wird und, wenn auch nicht gleich eine Heilung, so doch allmählich eine Linderung erfolgt, die schließlich zur Heilung führt.

Das Kunststück gesund zu bleiben ist nicht so groß wie das, Krankheiten, und zumal tief eingewurzelte, zu heilen. Es verlangt weiter nichts, als eine vernünftige Lebensweise — wie weit aber entfernt von einer vernünftigen Lebensweise ist unsere moderne Welt? —

„Der gute Mensch" — schreibt Demokrit — „der seinen Pflichten lebt, geht so heiter und klar zu Bette, wie die Sonne hinter den Horizont, und sinkt so ruhig in die Arme Morpheus, wie einst in die Arme seines Bruders, Freund Hains."



Funcke & Naeter, Verlagshandlung,
Berlin SO. 16, Köpenickerstr. 116.

In unserem Verlage erschienen ferner:

The Home Journal. A Semi-Monthly Periodical for the Furtherance and Promotion of the English Language among Germans. Editor Dr. Theo. H. Klein.
Das „Home Journal" erscheint am 1. und 15. jedes Monats. Der Abonnementspreis beträgt für das Semester Mk. 3.—. Einzelnummer kostet 30 Pfge.

Magnus. Geschichtliches Trauerspiel in 5 Aufzügen von Wilhelm Wendlandt. — Die Handlung spielt in Dänemark um das Jahr 1130. Von der Presse bestens beurtheilt worden. Preis Mk. 3.—.

Gott ist Gott und Jeschua sein Profet. Eine poetische Weltanschauung von Max F. Sebald. Preis 1 Mark.

Gift. Dosis 1. Satyrische Streitschrift von Martin Hildebrandt. Preis 50 Pfg.

Waaren-Verzeichniß zum Gesetz betreffend die Statistik des Waarenverkehrs. In alphabetischer Ordnung nach Maßgabe des amtlichen Waarenverzeichnisses zum Zolltarif des deutschen Zollgebietes bearbeitet von Carl Hildebrandt. 2. Auflage. Unentbehrlich für Eisenbahnverwaltungen, Spediteure und Grossisten. Preis 1.25 Mark.

Dasselbe. Nachtrag I. Nach Maßgabe der vorläufigen Aenderungen für die Zeit vom 1. Juli 1885 ab. Preis 50 Pfg.

Jahrbuch des Deutschen Krieger-Bundes. Amtlicher Kalender der genannten Corporation. Erscheint jährlich im Anfang des August. Preis 50 Pfg. Inserate finden die weiteste Verbreitung, da mindestens 50,000 Auflage.

